بسم الله الرحمن الرحيم

كيف تعتنين بجمالك ؟

أيتها الفتاة ، الجمال الظاهر نعمة من الله تعالى قسّمَه الله بين عباده كيف يشاء لحكمته سبحانه وتعالى ، وليس من الخطأ الاهتمام بالجمال الظاهر ، فيمكن للفتاة أن تجمل بدنها بإظهار نعمة الله عليها من لباس ، وطهارة البدن وتنظيفه من الشعور المكروهة ، وتقليم الأظفار ، وإظهار الزينة المشروعة لها كالكحل والطيب ، وكذلك الحلي بأنواعها ، ولكن ليس أمام الرجال الأجانب ، ولنبدأ بجمال الظاهر .

كيف تكوني جميلة بدون مكياج ؟

١- حافظي على نظافة وجهك: فغسل الوجه يوميًا صباحًا ومساءً أمر ضروري لتفتيح مسام البشرة وإنعاشها ، واحذري من أن تنامي بالمكياج فهذا ضار جدًا بالبشرة ، وما أجمل أن تحافظي على صلواتك فتغسلي وجهك خمس مرات في اليوم .

٢- نامي بعد العشاء مباشرة نومًا متواصلا : فهذا كفيل بإزالة أي هالات سوداء حول عينك .

٣- حافظي على رطوبة بشرتك: فالماء أساسي لترطيب البشرة وحمايتها من الجفاف ، وتنقيتها وإزالة السموم من الجسم ، فثماني أكواب من الماء يوميًا أي (٢) لتر من الماء كفيلة بتنظيف جسمك من السموم وإعادة الانتعاش لبشرتك .

٤- استعملي الكريمات المرطبة الملائمة لبشرتك: حتى تحفظها من التجاعيد خصوصًا المبكرة منها .

٥- استعملي (ماء الورد) يوميا للعناية بالبشرة: قد تغفل الكثير من الفتيات عن فوائده إلا أنه يلعب دور أساسي في شد البشرة ، وإغلاق المسام ، والتخلص من الزيوت الزائدة بها .

٦- استعملي الشامبو لغسيل الشعر الدهني: ويكون يوما بعد يوم

أو مرة كل ثلاثة أيام ؛ للحصول على شعر صحي نظيف .

٨- استبدلي كوب الشاي أو القهوة الصباحي بكوب ماء ليمون دافيء : لتنقية الجسم من السموم والتقليل من حساسية البشرة ، وترطيب البشرة ، ومنحها النضارة .

٩- حافظي على التمارين الرياضية: فهي تخفف من حدة التوتر ، ولعبة نط الحبل لعبة جيدة إذا كنت تتقنيها ، وإذا لم تكوني من محبي ممارسة الرياضة جربي المشي أو التنزه .

١٠- تناولي الطعام بشكل صحي: فتناولي طعامًا مفيدًا ومليئًا بالفيتامينات ، وتجنبي أكل البطاطس الشيبس ، والشوكلاتة ، وأنت متوترة كنوع من تفريغ الطاقة .

هل تعرفين حقيقة التبرج ؟

إن التبرج ردة إلى أخلاق الجاهلية الأولى ، والله تعالى يقول : ﴿ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى ﴾[الأحزاب:٣٣] ، وهذا التبرج يؤدي في النهاية إلى النار ، فضلًا على أنه يشيع الفاحشة في الذين آمنوا ، ويصرف الشباب عن الأخلاق الحميدة ، ويجعل المرأة سلعة رخيصة مباحة لكل راغب ، ولقد وصفها النبي ﷺ بأنها شر النساء فقال : « وَشَرُّ نِسَائِكُمُ الْمُتَبَرِّجَاتُ الْمُتَخَيِّلَاتُ وَهُنَّ الْمُنَافِقَاتُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مِنْهُنَّ، إِلَّا مِثْلُ الْغُرَابِ الْأَعْصَمِ- أي: الأبيض الجناحين- » (أخرجه البيهقي وصححه الألباني) ، فبيوت الأزياء اليهودية هي التي تنشر التبرج والعري بين بنات المسلمين من خلال ما يطلقون عليه الموضة فهل تطيعي اليهود ، وتسمعي كلامهم ، وفي نفس الوقت تصمي أذنك عن قول الله تعالى: ﴿ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى ﴾ [الأحزاب:٣٣]؟

هل تعرفين ما هو الحجاب الشرعي ؟

تبدأ المرأة بارتداء الحجاب الشرعي عند نزول دم الحيض أو

خروج شعر العانة أو وصول سنها خمسة عشر عاما أيهم أول ويشترط أن يكون ساترا لجميع البدن ، وأما تغطية الوجه والكفين فمشروع ويقول بعض العلماء بوجوبه ، ويقول البعض باستحبابه ، وألَّا يكون اللباس في نفسه زينة ، فلا يلفت نظر الرجال الأجانب ، فيجب تجنب الألوان الزاهية ، والأزياء التي تحدد حجم أعضائها ، أو تشف عما تحته ، بل تلبس الواسع ، وألا يكون معطرًا أو مبخرًا ، ولا يشبه ملابس الرجال ، ولا ملابس الكفار ، ولا يقصد به الشهرة .

هل تعرفين الحل الوسط حتى تحذريه ؟

زين أعداء الله للمرأة ما يسمونه بالحل الوسط الذي تظن أنها ترضي به ربها وتحافظ على أناقتها ، فترتدي بنطالًا ؛ ملتصقًا بجسدها محددا لحجم ساقها ، وفخذها ، ومؤخرتها ، وواصفًا ما تحت بنطالها ، وفوق البنطال قميص قصير ، أو بادي ضيق ملتصق بجسدها ، ويبرز صدرها ، ويكشف عن القميص الذي تحته ، وتغطي جزء من شعرها بقطعة قماش صغيرة ذات ألوان مثيرة للرجال ، وصدق الله تعالى القائل: ﴿ وَاللهُ يُرِيدُ أَن يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَن تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا (٢٧) ﴾[النساء:٢٧] .

عشرة وصايا لمن تريد الجمال بدون مكياج

١- كيف تكوني جميلة مع الليمون ؟

يساعد عصير الليمون على اختفاء النمش ، وتحسين لون البشرة فتصبح أكثر إشراقًا ولمعانًا ، كما يساعد على علاج المسامات الواسعة حيث يؤدي القابض الذي به الى تضييق المسامات ، ولاستخدام عصير الليمون ؛ لإصلاح العيوب: نضع طبقة رقيقة من العصير على البشرة ثم اتركيه لدقائق ثم اشطفيه بالماء الفاتر ، وادعكي أسنانك به يوميا على الفرشاة

أو بقطنة مبللة لا زالة صفرة الأسنان .

٢- كيف تكوني جميلة مع البرتقال؟

لنعومة بشرة اليدين وتألقها استفيدي من العصارة الموجودة بقشرة البرتقال وامسحي بها يديكي اذا حانت الفرصه فهي غذاء طبيعي للجلد ويكسبه رونق وجمال.

٣-كيف تكوني جميلة مع المشمش؟

المشمش فاكهة غنية بالفيتامينات خاصة فيتامين(أ) الذي يغذي الشعر ويمنع تساقطه .

٤-كيف تكوني جميلة مع المانجو؟

فاكهة المانجو غنية بالكالسيوم الذي يغذي الأسنان ويقويها فهي تحتوي على فيتامين (أ) فتناول فاكهة المانجو يساعد على تقوية الأسنان وجمالها .

٥-كيف تكوني جميلة مع التين؟

فهو يقلل الدهون ويزيل حبوب الوجه ويحافظ على صفاءه .

٦- كيف تكوني جميلة مع الفراوله؟

لازالة تجاعيد البشرة اعصري بعض حبات الفراولة وادهني بها وجهك صباحًا ومساءً، ثم اغسلي وجهك بماء البقدونس كما تساعد في تنظيف صفرة الأسنان وإزالتها .

٧- كيف تكوني جميلة مع البقدونس؟

للحصول على بشرة وضاءة جميلة يغسل الوجه بماء البقدونس صباح ومساء لمدة أسبوع.

٨- كيف تكوني جميلة مع الخيار؟

يفيد الخيار في معالجة تجاعيد الوجه والتخلص من النمش، ومع البشرة الدهنية يستعمل مبشورا مع الحليب البودره .

٩- كيف تكوني جميلة مع خل التفاح؟

يفيد الخل في نعومة الشعر ولمعانه والتخلص من القشرة ،

بوضع قليل من الخل أثناء غسل شعرك ، ويفيد الخل في تجميل الساق والتخلص من العروق الزرقاء بتدليك العروق به صباحا مساء لمدة شهر ، ويمكن استخدام الخل في تخسيس جسمك بتناول ملعقتين صغيرتين في كوب ماء مع كل وجبة.

١٠- كيف تكوني جميلة مع الحناء؟

تفيد الحناء في علاج قشر الرأس والتهاب فروة الرأس كما تساعد على إزالة الإصابات الفطرية في أصابع القدم وتقوي أظافر اليدين كما ثبت أن بها مواد قابضة ومطهرة .

لا تسمعي لقول :وهل حجابي سيصلح الكون؟

فموسى ﷺ خرج وقومه يومًا يسألون الله تعالى المطر فلم تزد السماء إلا تقشعًا وصفاءً فأوحى الله تعالى إلى موسى إن من بينكم عبد يحاربني بالمعاصي منذ أربعين سنة لا أسقيكم حتى يخرج من بينكم ، فنادى موسى في قومه بذلك ، . .انظري إلى شؤم المعصية!! فالذنوب تتعدى بآثارها على الآخرين .

لا تحزني يا من ترتدين الحجاب

لا تظني أن حجابك الشرعي يقلل من جمالك وسيكون سببا في عنوستك ، لا ورب الكعبة فحجابك وحياؤك غير المتكلف يزيدك حسنًا وجمالًا ، هذا بشهادة الفسقة فضلاعن الصالحين ، وتيقني من قول الله تعالى : ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجاً (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾[الطلاق ٢-٣] ، وقول النبي ﷺ: «**إِنَّ رُوحَ الْقُدُسِ نَفَثَ فِي رُوعِيَ أَنَّ نَفْسًا لَنْ تَمُوتَ حَتَّى تَسْتَكْمِلَ أَجَلَهَا، وَتَسْتَوْعِبَ رِزْقَهَا، فَأَجْمِلُوا فِي الطَّلَبِ، وَلَا يَحْمِلَنَّ أَحَدَكُمُ اسْتِبْطَاءُ الرِّزْقِ أَنْ يَطْلُبَهُ بِمَعْصِيَةٍ، فَإِنَّ اللهَ لَا يُنَالُ مَا عِنْدَهُ إِلَّا بِطَاعَتِهِ**» (أخرجه أبو نعيم وصححه الألباني) فاطمئني أختاه .

للمزيد ارجع لكتاب: كيف تعتنين بجمالك [لأحمد عبد المتعال]

كيف تعتنتن بجمالك؟

إعداد : أحمد عبد المتعال

راجعها فضيلة الشيخ : أبو داود الدمياطي

خصم خاص للمتبرعين وفاعلي الخير

مكتبة الإيمان

المنصورة – تقاطع الهادي وعبد السلام عارف

٠١٠٠٠١٠٤١١٤-٠١٠٠٠٠٠٤٠٤٦

